God mat + Bra miljö

= Sant



Mörbylånga kommun

södra öland

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Vad vi äter spelar roll
- både för hälsan och miljön!



Här berättar vi mer om hur vår mat påverkar miljön och hur du själv kan bidra med dina beslut



Mörbylånga kommun

södra öland

Sju smarta regler för maten

Tänk säsong
Släng mindre
Ät kött på hållbar nivå
Välj rätt fisk
Välj ekologiskt
Handla utan bil



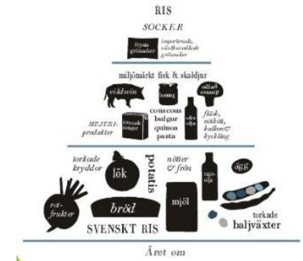




Mörbylånga kommun

södra öland

Sju årstider istället för fyra?
Mat i pyramider



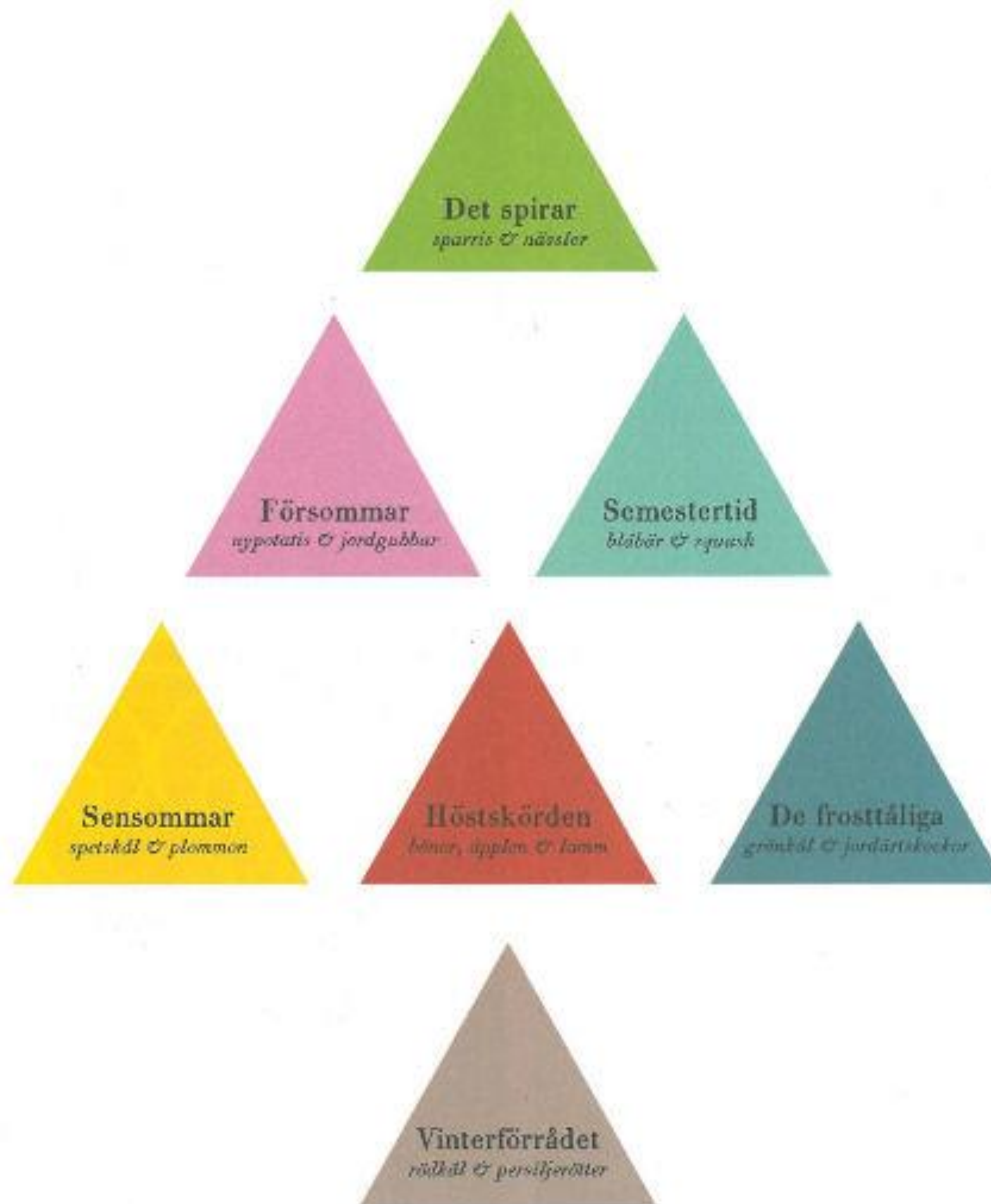
Egentligen har vi sju årstider – om vi ser till när närproducerade råvaror finns.

En del produkter odlas året om eller kan lagras – de placeras i året-om-pyramiden.

Att dela in mat i pyramider bygger på att äta mest av det som finns i botten, lagom av det som finns i mitten och undvika eller äta lite av det som hamnar i toppen.

Mörbylånga kommun

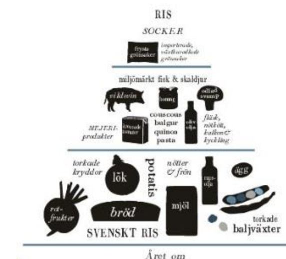
södra öland




Mörbylånga
kommun

södra öland

Mer om pyramid-tanken



I pyramidens topp

Råvaror med stor miljöpåverkan eller som man av hälsoskäl inte bör äta så mycket av. Ät någon enstaka gång eller i mycket små mängder. Byt ut mot andra som ligger längre ner i pyramiden.

I pyramidens mitt

Råvaror med större miljö- och klimatpåverkan eller som man av hälsoskäl inte bör äta dagligen. Ät några gånger i veckan, eller ät i mindre mängd.

I pyramidens bas

Råvarorna - kolhydrater, proteiner och fett - med liten miljöpåverkan som också är hälsosamma. Ät mycket och varje dag!

Mörbylånga kommun

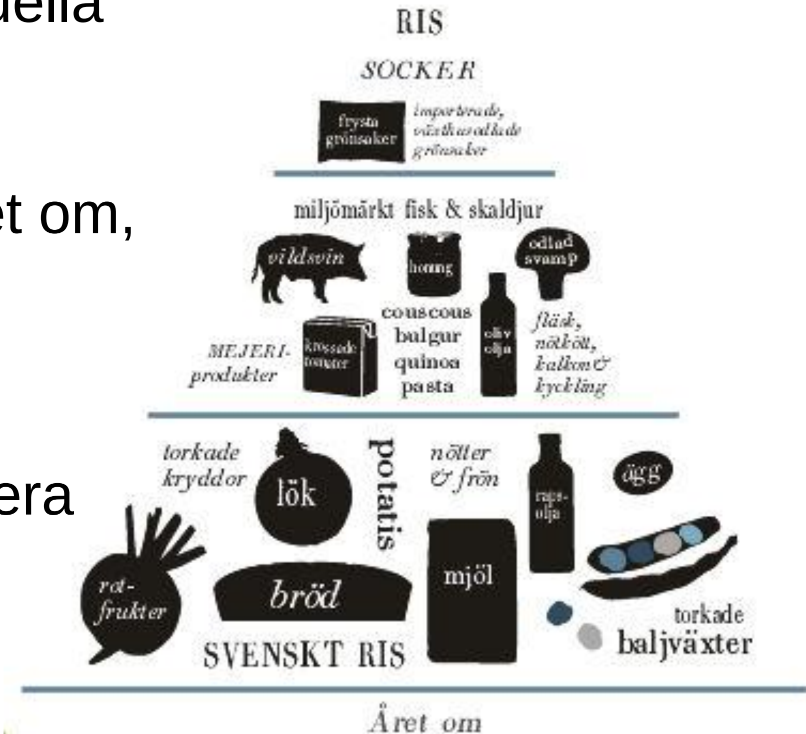
södra öland

Året om – pyramiden

Används tillsammans med den aktuella årstidspyramiden.

Dit hör det som kan produceras året om, eller går att lagra.

Att lagra i frys drar mycket energi.
Det är bättre att torka eller konservera



Här finns produkter som inte odlas/produceras här i idag, till exempel olivolja, ris och krossade tomater.

Mörbylånga kommun

södra öland

Svenskt ”ris”!

Koktid 10-20 minuter.



Risodlingar släpper ut stora mängder metan, en växthusgas som orsakar 25 gånger starkare växthuseffekt än koldioxid.

Det mesta riset odlas på översvämmade fält och metan bildas när växtdelar bryts ner i den syrefria miljön under vattnet.

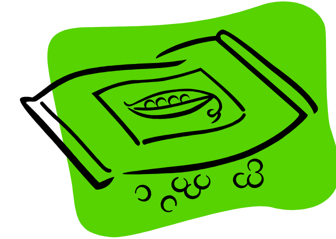
- Använd istället mathavre, matdinkel, matvete, korngryn och matkorn/kornris. De smakar mer och innehåller mer kostfiber, vitaminer och mineraler.

Mörbylånga kommun

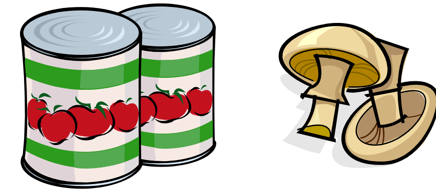
södra öland

Grönsaker

I toppen hamnar frysta grönsaker. Fryslagring och kyltransport kräver mycket energi.



Högst upp hamnar också importerade växthusodlade grönsaker.



I mitten hamnar konserverade tomater och odlad svamp. Beroende på hur de odlas och hur de transporteras.

- I basen finns potatis, rotfrukter, lök och kryddor.







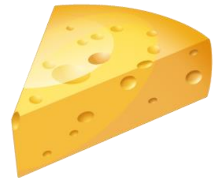
Kött, baljväxter, mejeriprodukter och ägg

Kött hamnar i mitten på pyramiden.
Olika kött har för- och nackdelar.



Svensken äter i snitt 65 kilo kött per år.
En hållbar mängd är 20 – 40 kilo per person och år.

Mejeriprodukter hamnar i mitten på grund av metangas-utsläppen från djuren.



- I basen finns baljväxter som är den absolut mest klimatsmarta proteinkällan. Även importerade baljväxter orsakar många gånger mindre klimatpåverkan än närproducerat kött.



- I basen hamnar också ägg som har minst klimatpåverkan. Detta gäller när man väljer ekologiska ägg.



Mörbylånga kommun

södra öland

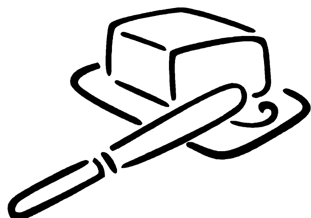


Spannmål



De importerade spannmålsprodukterna pasta, bulgur och coscous har större klimatpåverkan och hamnar därför i mitten. Där hamnar även quinoa.

- I basen finns de svenska spannmålsprodukterna: bröd, mjöl och svenskt ris som innefattar matvete, mathavre, kornris/matkorn, kornkryn och matdinkel.



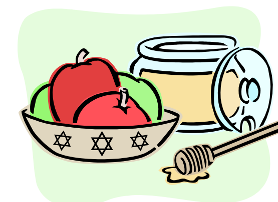
Smör och olja



Olivoljan hamnar, liksom smöret, i pyramidens mitt.

- Rapsolja är det bästa valet när det gäller fett, både ur miljö- och hälsoaspekt. Raps är också bra att ha i växtföljd och trivs i Sverige.

- Prova honung istället för socker



Mörbylånga kommun

södra öland

Fisk och skaldjur



- Fisk och skaldjur är nyttig mat som vi bör äta 2 – 3 gånger i veckan enligt Livsmedelsverket.

  Ur miljösynpunkt är musslor det allra bästa valet. De fungerar som små reningsverk och minskar övergödningen.

  Välj KRAV- eller MSC- märkt fisk eller utgå från fisklistan nedan även om de inte är miljömärkta.



Ät gärna:

- Ansjovis, Blåmusslor, sej, hummer, krabba (svensk burfångad), makrill, sill från västkusten, inlagd sill, skarpsill, skrubbskädda (vanligflundra)

Ät gärna, men i begränsade mängder:

- Abborre, gädda eller gös från insjöar. De är ur miljösynpunkt ett bra val, men kan innehålla kvicksilver.

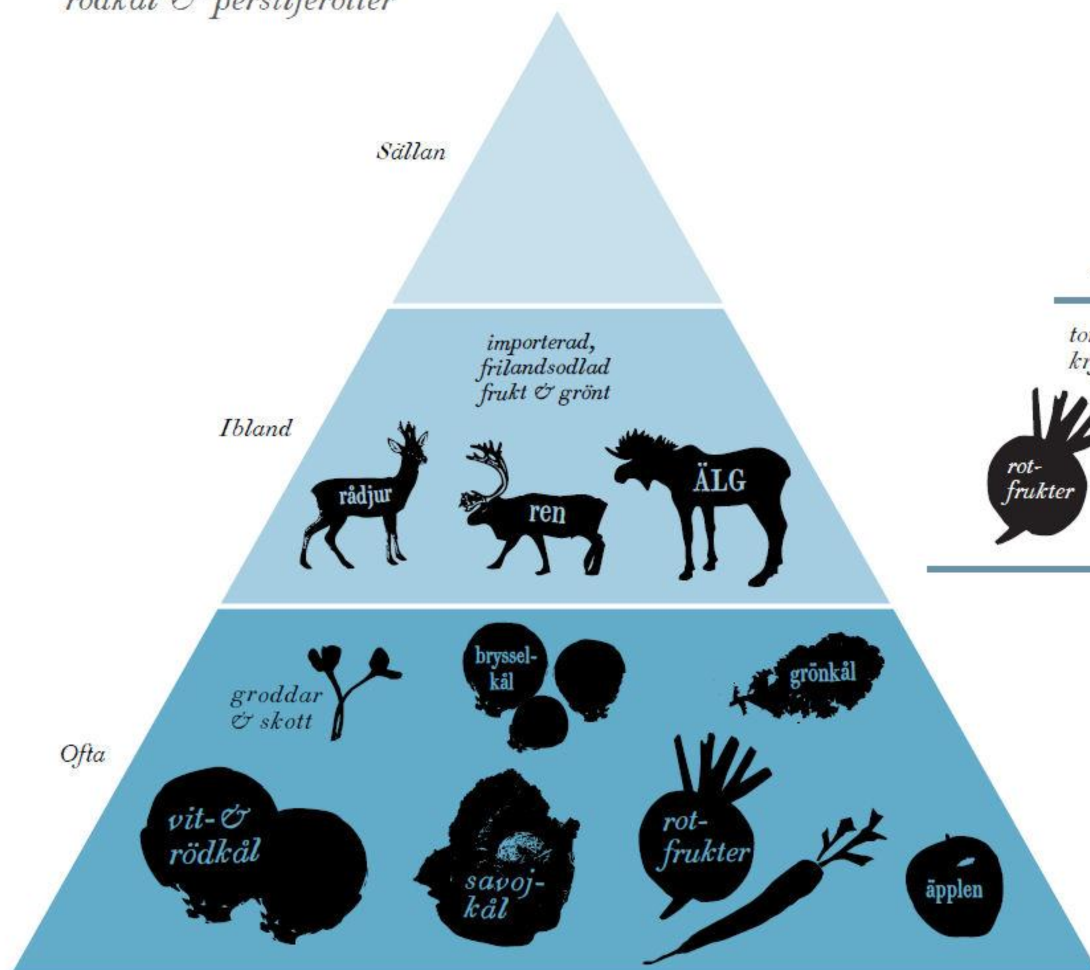


Mörbylånga kommun

södra öland

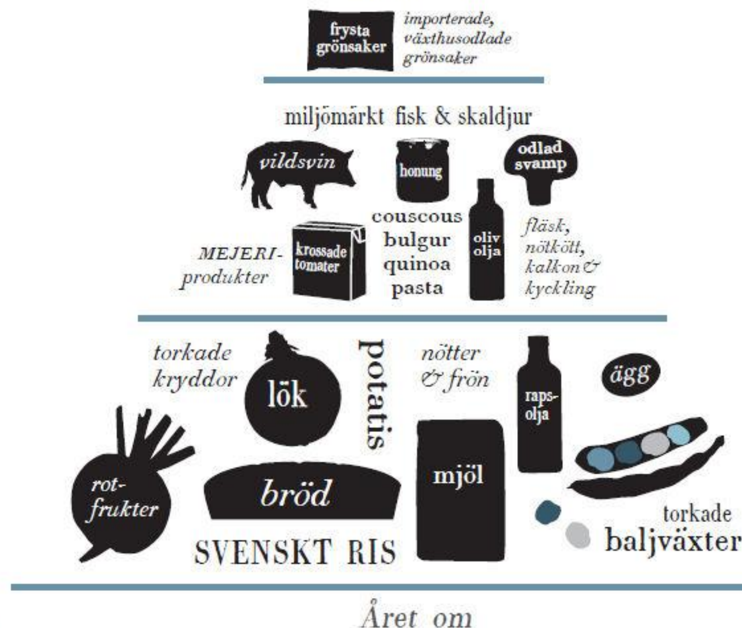
Vinterförrådet

rödkål & persiljerötter



RIS

SOCKER



PYRAMIDEN VINTERFÖRRÅDET *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med när-producerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt. Pyramidens topp är tom eftersom utbudet av närproducerat är begränsat så här års. Därför kan man under "Vinterförrådet" oftare än annars komplettera med importerade råvaror.*



Mörbylånga kommun

www.klimatmat.se

södra öland

Vad är det för fel på sallad på vintern? Varför smakar tomat inte längre tomat?

Gurka, tomat, paprika och sallad är näringsfattiga vintertid.

De snabbodlas i växthus som värms med fossilgas.

De växer i stenull istället för jord och får näring via kanyler in i stammen. De transporteras ofta långt.



- Gör vintersallad av kål och rotsaker med mer fibrer, mineraler, vitaminer och andra hälsosamma ämnen. Använd grönkål i stället för salladsblad.
- Odla goda och smarta groddar är lätt.

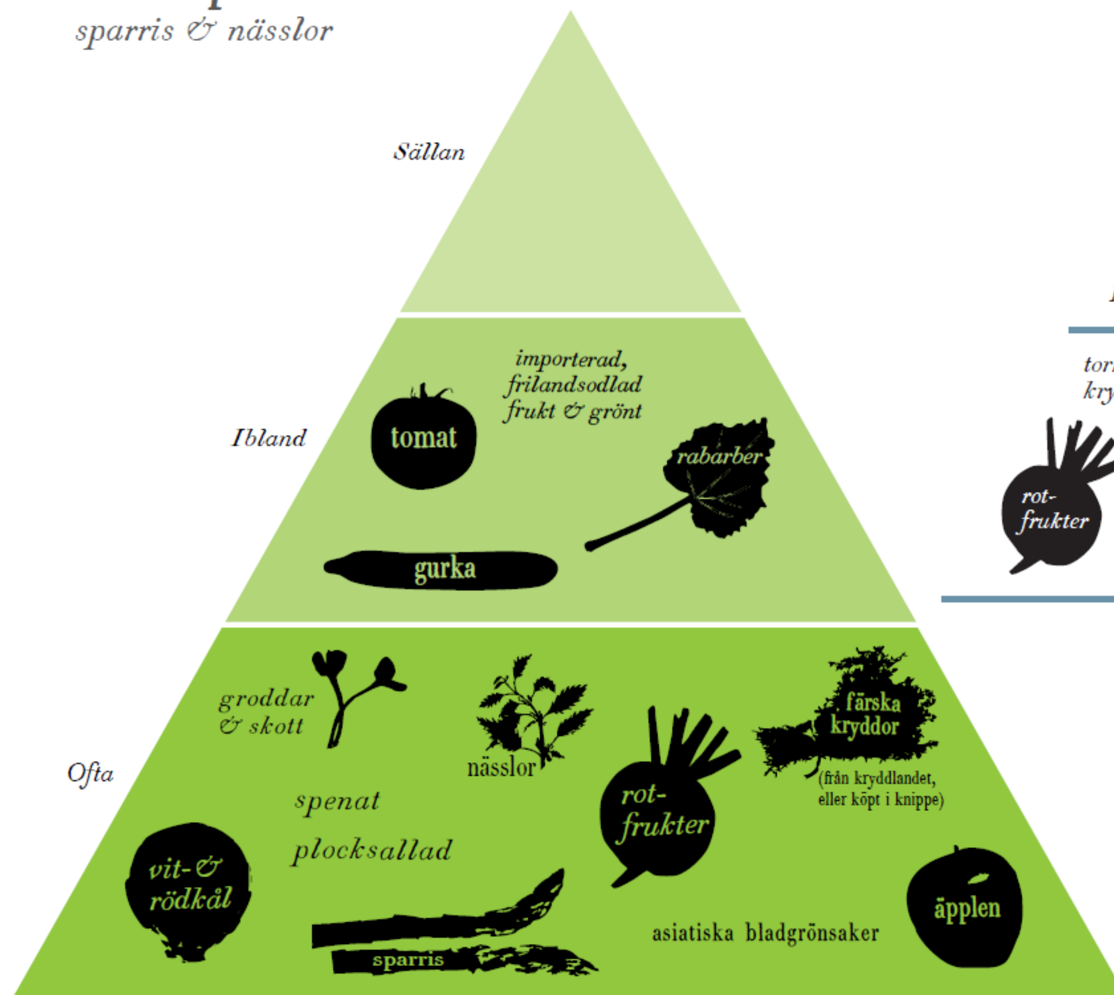






Det spirar

sparris & nässlor





PYRAMIDEN DET SPIRAR *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med närproducerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt. Pyramidens topp är tom eftersom utbudet av närproducerat är begränsat så här års. Därför kan man under "Det spirar" oftare än annars komplettera med importerade råvaror.*



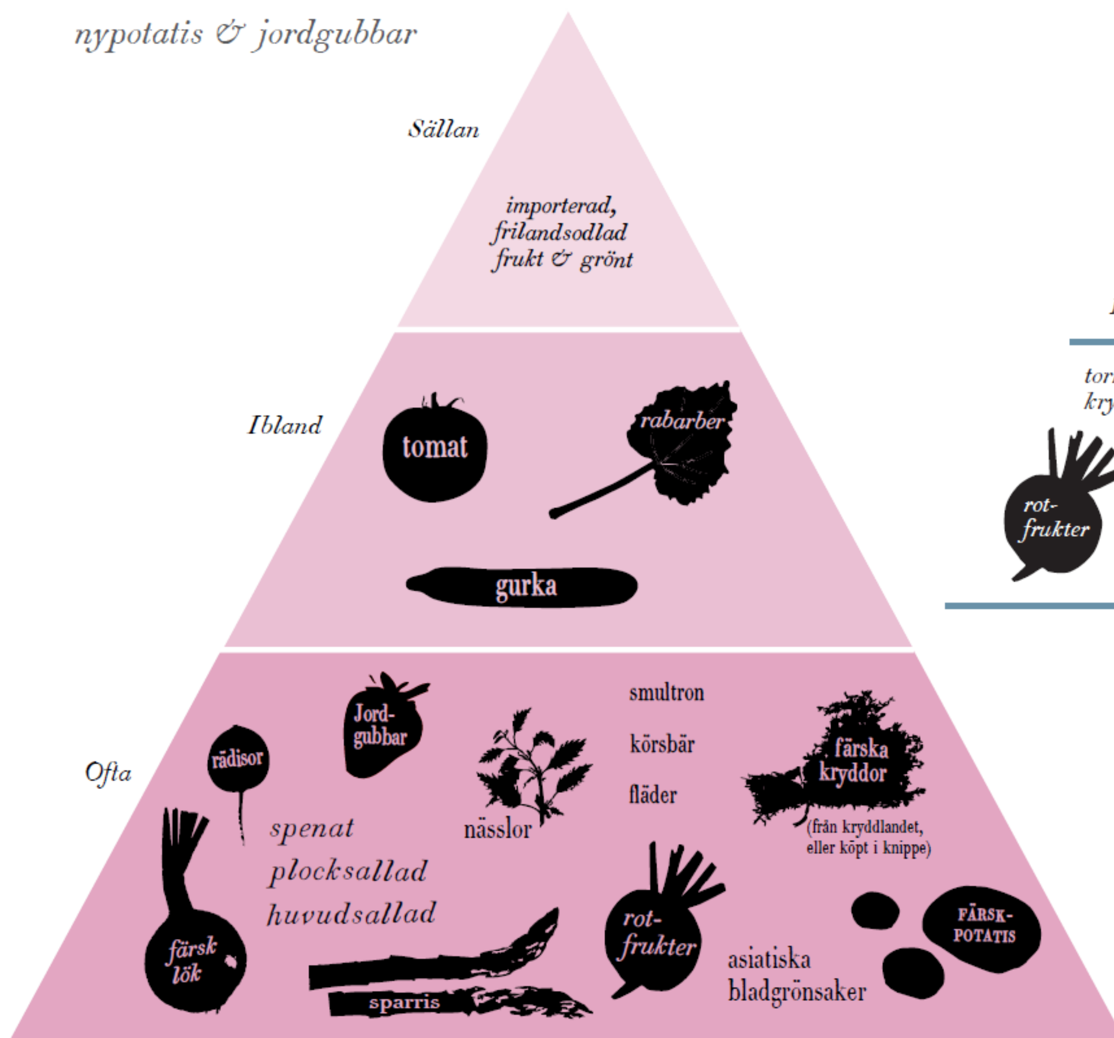
Mörbylånga kommun

www.klimatmat.se

södra öland

Försommar

nypotatis & jordgubbar





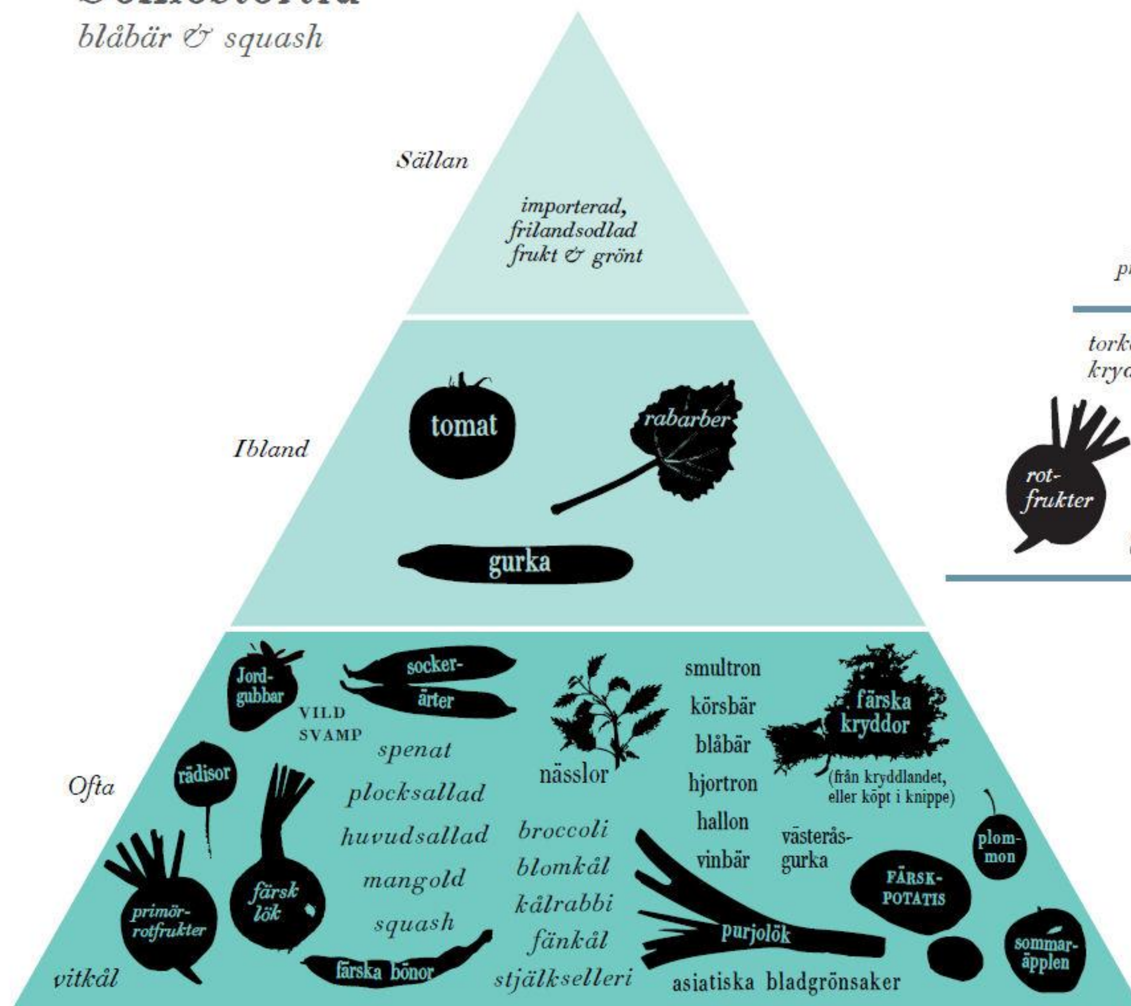
PYRAMIDEN FÖRSOMMAR *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med närproducerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt.*



Mörbylånga kommun

www.klimatmat.se

södra öland





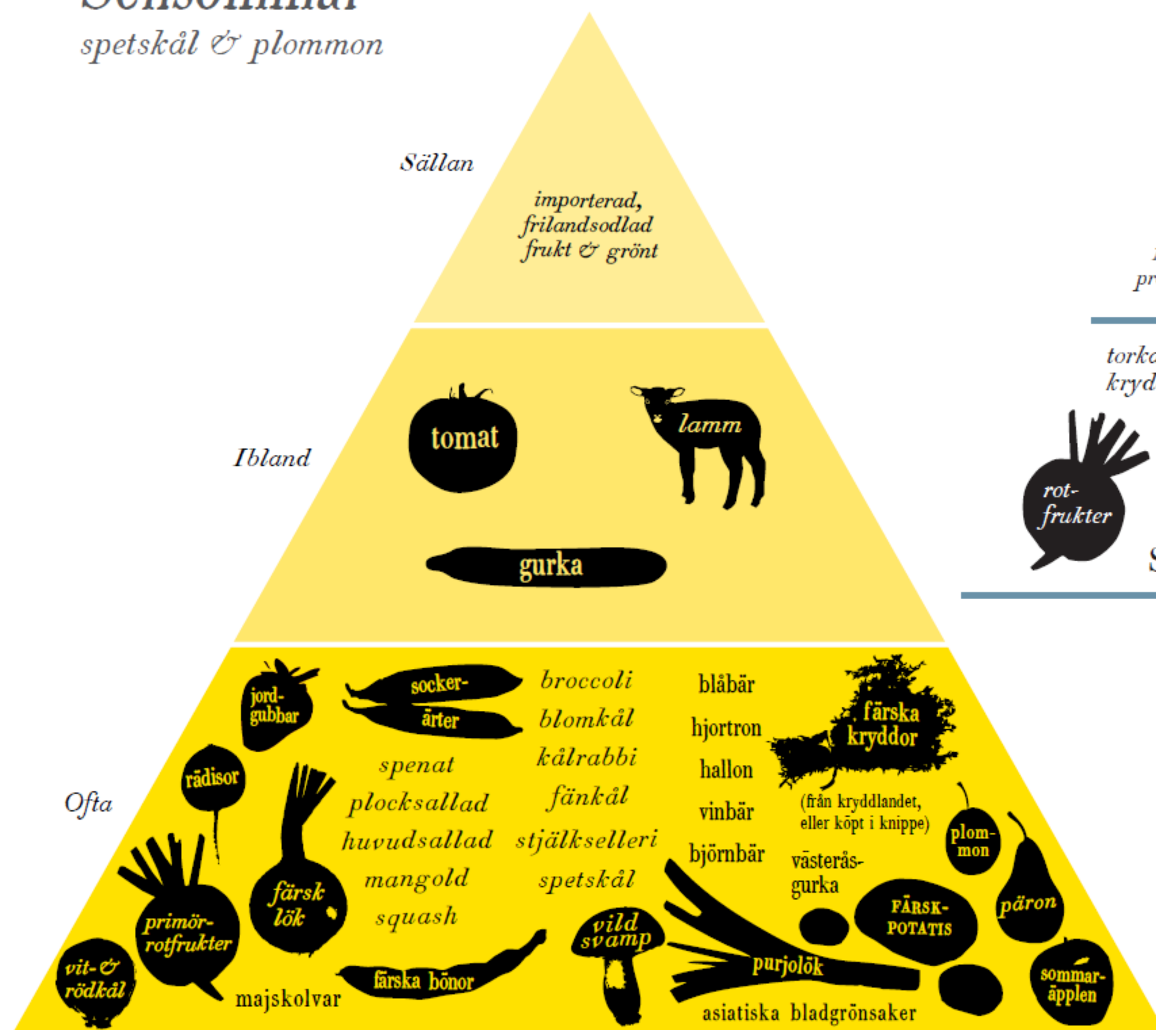
PYRAMIDEN SEMESTERTID *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med närproducerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt.*



Mörbylånga
kommun

www.klimatmat.se

södra öland



RIS
SOCKER
frysta grönsaker
importerade, växthusodlade grönsaker

miljömärkt fisk & skaldjur
vildsvin
honung
odlad svamp
MEJERI-produkter
krossade tomater
couscous
bulgur
quinoa
pasta
oliv olja
fläsk, nötkött, kalkon & kyckling

torkade kryddor
lök
potatis
nötter & frön
raps-olja
ägg
rot-frukter
bröd
mjöl
SVENSKT RIS
torkade baljväxter

Året om

PYRAMIDEN SENSOMMAR *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med närproducerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt.*

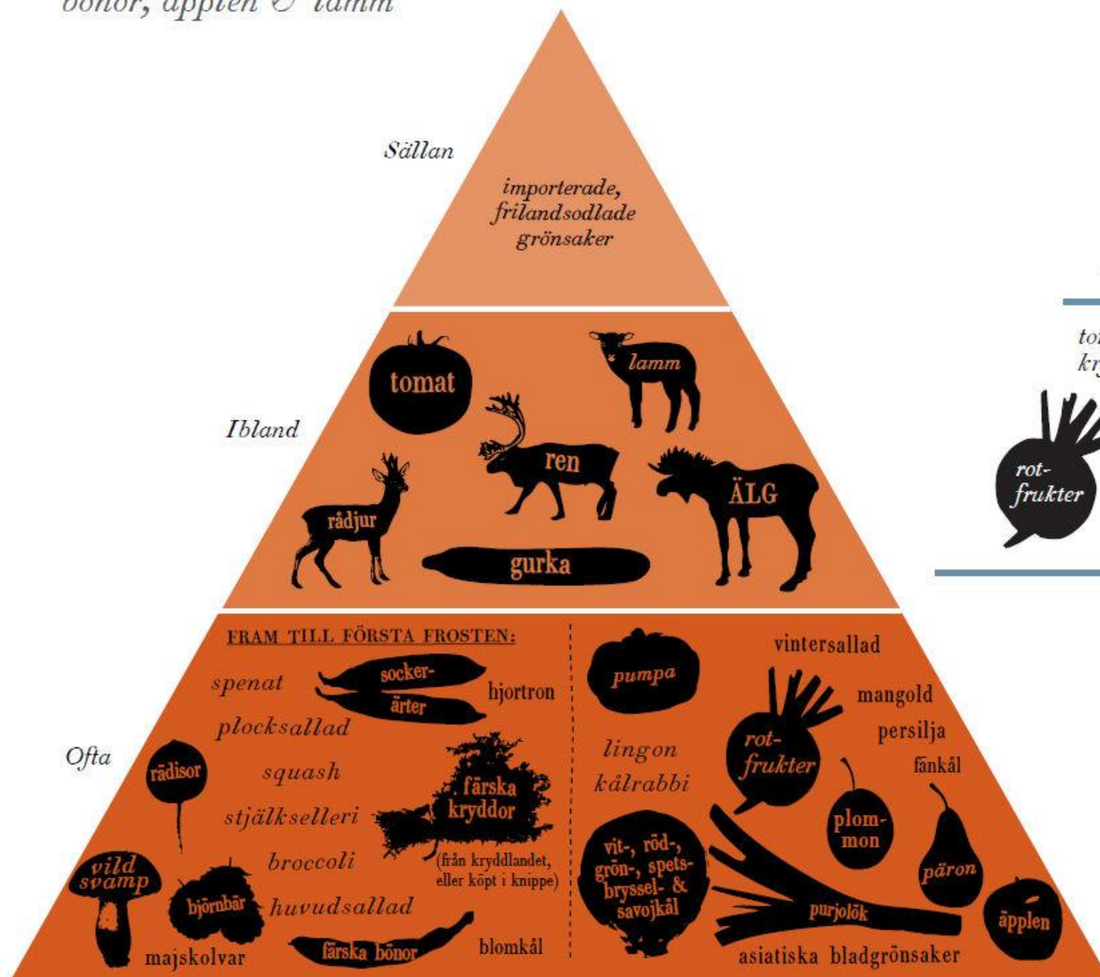
Mörbylånga kommun

www.klimatmat.se

södra öland

Höstskörden

bönor, äpplen & lamm





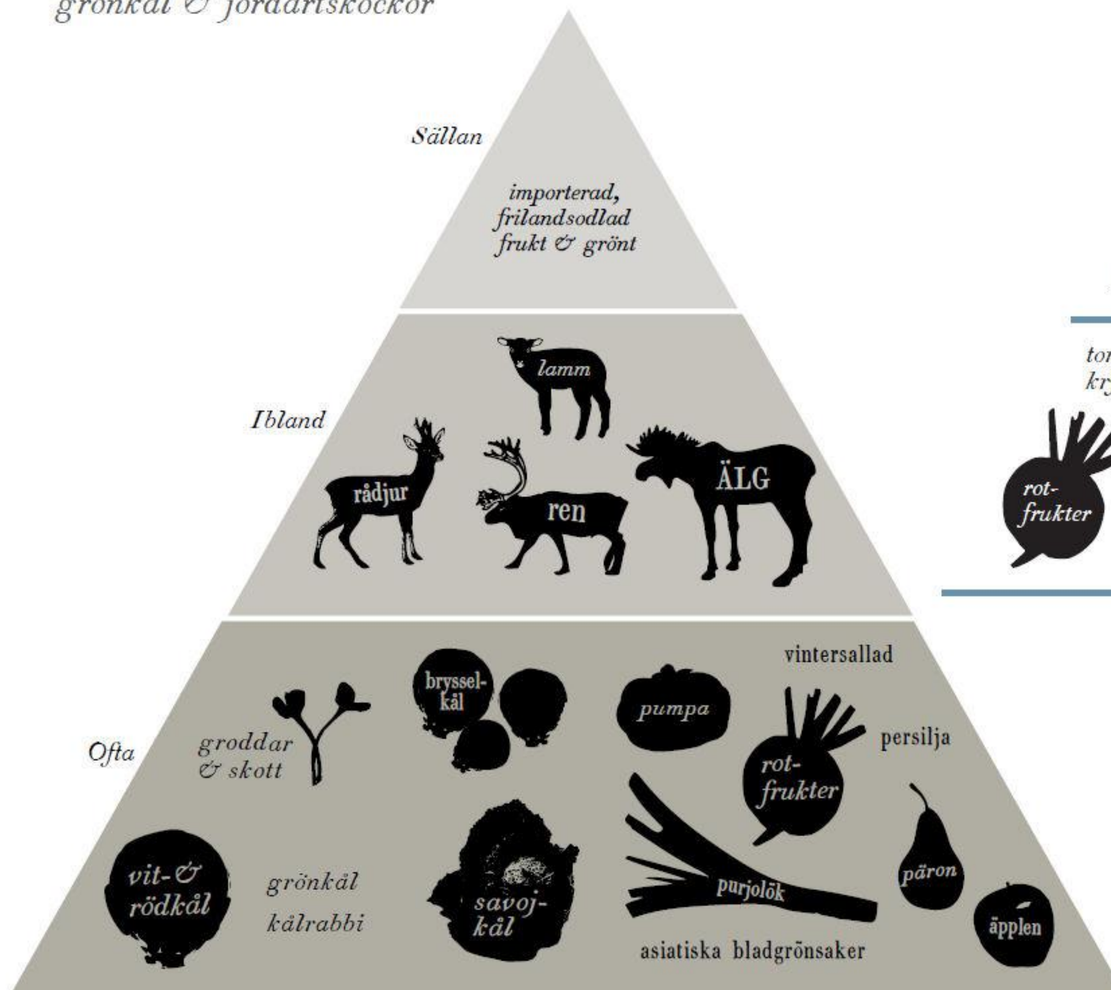
PYRAMIDEN HÖSTSKÖRDEN *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med närproducerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt.*



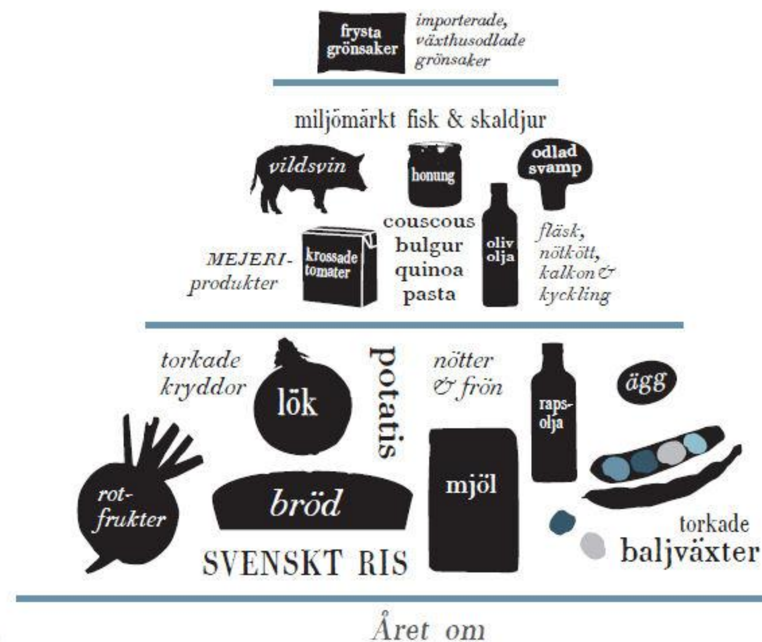
Mörbylånga kommun

www.klimatmat.se

södra öland



PYRAMIDEN DE FROSTTÅLIGA *ska användas tillsammans med året om-pyramiden och är skapad med närproducerade och ekologiska råvaror som utgångspunkt.*



Mörbylånga kommun

www.klimatmat.se

södra öland

Visste du att…

30 % av medelsvenskens utsläpp av växthusgaser kommer från maten? Den som lägger om sina matvanor lite grann kan alltså göra en stor insats för klimatet.

Du kan halvera din klimatpåverkan från mat genom att:

- Gör varannan lunch och middag vegetarisk
- Släng mindre mat – använd resterna
- Välj ekologiskt
- Ät efter säsong
- Köp grövre grönsaker



Mörbylånga kommun

södra öland

Vill du veta mer?

www.morbylanga.se

Under Miljö och Boende, Energi och klimat



Appar

Säsongsmat

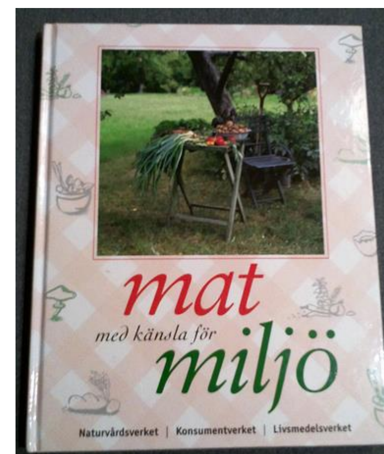
Grön Guide



Boktips



www.klimatmat.se



Mörbylånga kommun

södra öland